

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
1 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					875
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	カレー粉 トマトピューレ 中濃ソース 焼きそばソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	
4 月	3時間授業のため、給食はありません。						
5 火	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳	858
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
6 水	ごはん	米					787
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ			塩	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	大根と豚肉の煮物【旬】	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
7 木	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん		小麦 乳	834
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
8 金	ごはん	米					807
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ だいず	こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
11 月	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉 ひじき 油揚げ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース 一味唐辛子	小麦	843
	牛乳		牛乳			乳	
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
	華風あえ	砂糖 ごま油		にんじん はくさい こまつな	醤油 酢	小麦	
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
12 火	シーフードグラタントースト	パン 油 小麦粉 バター	えび いか あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	802
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
13 水	ごはん	米					828
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭フライ	小麦粉 パン粉 油	さけ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ	七味唐辛子 だし(削り節・煮干し)		
14 木	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	815
	汁	かたくり粉 油 カレールウ	ぶた肉	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	カレー粉 醤油 だし(削り節)	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
	小松菜のソテー	油		こまつな にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
15 金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	777
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		こしょう 酢	卵	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦	
	のっぺい汁	かたくり粉 じゃがいも	ちくわ	だいこん にんじん たけのこ ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
18 月	ジャンバラヤ	米 麦 油	ウインナー	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉		773
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	チーズ入りはんぺん 卵 あおのり			小麦 乳 卵	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	チンゲンサイのスープ	ごま油	生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
19 火	ごはん	米					828
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの幽庵焼き		さばの幽庵づけ			小麦	
	かんぴょうのあえ物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	とっちゃん汁【群馬県】	小麦粉 さといも 油	とり肉 油揚げ みそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ	塩 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
20 水	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	843
	小松菜クリーム	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンサラダ	ドレッシング 油	とり肉	にんじん キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
今月の平均栄養量	821	31.4	27.2%	3.9	450	4.4	346	0.72	0.65	39	5.8
	820	30.0	摂取エネルギー全体の25~30%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5